

Menu
&
Liste de course

Précieux conseils

BIENVENU DANS VOTRE PROGRAMME. AFIN DE VOUS AIDER AU MIEUX À ATTEINDRE VOS OBJECTIFS VOICI QUELQUES CONSEILS :

Voici ton menu pour la semaine à venir. Notes, bien sûr que si tu es allergique ou intolérante à certains aliments, tu pourras adapter tes menus en suivant le document famille d'aliments situé sur le site dans l'onglet nutrition.

PLAN NUTRITIONNEL CALCUL BESOIN JOURNALIER

Dans mon plan nutrition, les aliments sont pesés crus pour les féculents et légumineuses on multiplie par 3 lorsque nous les cuisons.

Pour savoir en fonction de ton métabolisme de base combien de grammes tu dois consommer voici une formule qui va t'aider :

Portion en gramme multipliée par votre poids en kg divisé par un poids en moyenne générale c'est à dire 60 kg

EXEMPLE

Si je note dans le plan nutrition

120 grammes de protéine + 90 grammes de féculents.

Si je pèse 70 kg : $120 * 70$ divisé par le poids de base des menus donc $60 = 140$

Protéine : $120 \times 70 + 60 = 140$ gr

Féculent : $90 \times 70 + 60 = 105$ gr

En plus du menu, voici un petit challenge supplémentaire que tu peux réaliser afin de détoxifier ton corps et de réduire la cellulite

Selon les études, le sel est l'ennemie numéro 1 de la rétention d'eau. Pendant deux semaines nous allons limiter notre consommation de sel à 4 grammes maximum par jour afin d'éliminer notre rétention d'eau

Pendant deux semaines le matin mélangez deux cuillères à soupe de jus d'Aloe Vera (que vous pouvez trouver facilement en pharmacie) dans un verre d'eau ou prenez le pur c'est encore mieux et cela vous aidera à réduire la cellulite.

**C'EST EN HIVER QU'ON PRÉPARE SON CORPS POUR L'ÉTÉ
ALORS NE LACHEZ RIEN LES OUTILS SONT ENTRE VOS MAINS
IL VOUS FAUT JUSTE LA MOTIVATION !**

Petit Plus

DANS LE BUT DE VOUS ENCADRER AU MIEUX ET D'ATTEINDRE VOS OBJECTIFS AU MAXIMUM NOUS AVONS RÉALISER UN PARTENARIAT AVEC UNE MARQUE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

VOUS BÉNÉFICIEZ DE -15% AVEC LE CODE JOANA15

En plus du menu, Voici une gamme spécial minceur. Un rituel en deux temps pour vous permettre de perdre du poids et de vous affiner grâce à sa double action : perte de poids et activatrice de métabolisme. Dans cette gamme, il y aura donc :

Les gélules - complexe anti-graisse

100% naturel, ces gélules vous aide à détoxifier votre corps des masses graisseuses et à vous débarrasser de la rétention d'eau.

Les gouttes - Activatrices de métabolisme

Les gouttes favorise la perte de poids en stimulant le métabolisme, en améliorant la mobilisation des graisses à des fins énergétiques. et en réduisant l'appétit.



Petit Plaisir

DANS VOS MENUS VOUS AUREZ LA POSSIBILITÉ D'ÉCHANGER
UN REPAS AVEC UNE DES RECETTES HEALTHY SORELLA
SPÉCIALEMENT CONFECTIONNÉS ET CALCULÉS AU
GRAMMAGE PRÈS PAR NOUS

**CLIQUEZ SUR LE LIEN POUR ALLER DIRECTEMENT SUR LE
SITE SI VOUS SOUHAITEZ COMMANDER**



SORELLA

Liste de course

Protéines

10 oeufs
Thon naturel
110gr de saumon coupé finement (carpaccio)
Blanc de poulet
Jambon de dinde
1 boîte de thon à l'eau
120gr de Cabillaud

Féculents, légumineuses, fruits secs, graines, laitages et autres

Flocon d'avoine
Stevia
Lait d'amandes, de coco, de soja ou autres
1 sachet d'amandes
5 Fromage blanc 0%
1 sachet de noix
Graine de chia
Riz
Crème fraîche allégée 5%
1 paquet de Konjac
Fromage de chèvre allégé
Pâtes
2 pomme de terre douce

Liste de course

Légumes crudités, Fruits épices et assaisonnements

2 Clémentines	1 oignon
1 concombre	Huile de coco
Ciboulette	Courgettes
Choux Fleur	1 courge de butternut
1 citron	Tomates cerises
Aneth	Olives noires
2 kiwi	Échalotes
Tomate pelé	Pesto
1 boîte de concentré de tomate	Origan
Sirop d'agave	Mélange de légumes
Basilic	Salade verte
Salade de crudité au choix	Fruits de saison au choix
Haricots verts	Ratatouille

Petits Plaisirs

Course pour le chocolat chaud à retrouver ici
Chocolat noir minimum 70% de cacao
Pépites de chocolat noir

→ *Mes warriors, pensez à regarder ce que vous avez déjà dans vos placards en fonction de la liste de course précédente pour éviter d'acheter en double et de faire du gâchis*

INDICES DE MESURES

CC : CUILLÈRE À CAFÉ

CS : CUILLÈRE À SOUPE

GR : GRAMME

Lundi

Petit Déjeuner

Café ou thé avec ou sans stevia

Pancake de flocon d'avoine

4 personnes : 180 gr de flocons d'avoine, 1 cc de stevia, 40 cl de lait d'amande, 1 oeuf, 1 pincée de sel.

Recette : mélanger le tout laisser reposer une petite heure, faire cuire des petits tas dans une poêle anti-adhésive et dès que les bulles se forment, retourner le pancake.

Servir chaud avec 1 carré de chocolat noir ou une cc de beurre de cacahuète 100% naturel ou une cc de sirop d'agave.

10h00

1 clémentine

5 amandes

Déjeuner

Omelette au thon

(3 blancs d'oeuf, 1 jaune) 1 cs de thon au naturel

Accompagnement : une demi pomme de terre douce .

Crudités : concombre avec fromage blanc 0% citron ciboulette sel poivre

16h00

1 fromage blanc 0% maximum 5% (80-100 gr) : avec ou sans stevia à saupoudrer de graines de chia (1cc) + 4 noix

Dîner

Choux fleur rôtis et carpaccio de saumon

faire pré-cuire votre choux fleur, vapeur ou au cookeo, mettre un spray d'huile sur le dessus, le mettre au four 15-20 minutes à 150°.

Accompagnement : 110 grammes de saumon coupé finement, citron aneth ou autres épices.

Mardi

Petit Déjeuner

Café ou thé avec ou sans stevia

Un bol de flocon d'avoine (porridge)

Remplir de 1 quart votre tasse de flocon ajouter 1/2 verre de lait de soja / lait écrémé / lait d'amande ou de coco pour varier, faire chauffer au micro-onde ou à la casserole vous pouvez intégrer votre fruit à votre porridge plutôt que de le manger séparément.

10h00

1 kiwi

5 amandes

Déjeuner

Poulet en sauce

Faire revenir votre blanc de poulet avec 1 CS de tomate pelées, 1 CC de concentré de tomate, 1 CC de sirop d'agave, 5 feuilles de basilic, sel, poivre.

Accompagnement : 30 grammes de riz pesé cru

16h00

1 fromage blanc 0% maximum 5% (80-100 gr) : avec ou sans stevia à saupoudrer de graines de chia (1cc) + 4 noix

Dîner

Soupe de courgette

Épluchez un oignon, hachez-le et faites-le fondre dans une casserole avec l'huile (de coco si possible) quelques min. Ajoutez les courgettes en rondelles, 50 à 80 cl d'eau selon la texture souhaitée et un bouillon cube. Laissez cuire 20 min et mixez. Laissez cuire 20 min et mixez.

Accompagnement :

Option 1 : 120 gr saumon

Option 2 : 30 gr de gruyère râpé dans la soupe avec crudités à côté

Mercredi

Petit Déjeuner

Un grand chocolat chaud.+ 1 pancake préparé lundi
Vous pouvez retrouver la recette sur mon Instagram juste [ici](#)

10h00

1 clémentine
5 amandes

Déjeuner

Pâtes de Konjac Jambon Crème

→ Si vous le souhaitez vous pouvez également commander les pâtes de Konjac de chez Sorella juste [ici](#)

Vous pouvez remplacer le jambon par de la dinde en charcuterie et la crème par de la crème de soja

Cuire vos nouilles selon les instructions au dos de votre paquet
Sur une poêle faire revenir votre jambon coupé en fines lamelles, avec des oignons coupés en dés jusqu'à qu'ils soient bien dorés. Ajoutez vos nouilles de konjac avec 2cs de crème fraîche allégée 5% ou de crème de soja allégée. Laissez cuire 5 min

16h00

Pas de collation

Dîner

Soupe de Butternut

Épluchez videz une courge butternut avec une cuillères. Coupez-la en morceau et ajoutez-la dans une grande casserole d'eau chaude. Ensuite, épluchez une patate douce, coupez-la en morceaux et ajoutez-la au butternut. Épluchez des carottes et coupez-les en morceaux, ajoutez-les au reste. Une fois que vos légumes sont fondants et chauds, mixez les.

Enfin, ajoutez l'eau chaude et mixez de nouveau.

Accompagnement :

Ajoutez quelques morceaux de fromage de chèvre allégé ou de fêta (40 gr)

Jeu*di*

Petit déjeuner

Café ou thé avec ou sans stevia

Un bol de flocon d'avoine (porridge)

Remplir de 1 quart votre tasse de flocon ajouter 1/2 verre de lait de soja / lait écrémé / lait d'amande ou de coco pour varier , faire chauffer au micro-onde ou à la casserole vous pouvez intégrer votre fruit à votre porridge plutôt que de le manger séparément.

10h00

1 kiwi

5 noix de cajou +1 carré de chocolat noir (minimum 70% de cacao)

Déjeuner

Pâtes au Thon et tomates cerises

100 gr de pâtes cuites

120 gr de Thon à l'eau

Quelques tomates cerises

4 olives noires

Échalotes

Sauce : 1 cc de pesto, origan

16h00

1 fromage blanc 0% maximum 5% (80-100 gr) : avec ou sans stevia à saupoudrer de graines de chia (1cc) + 5 noix ou un fruit

Dîner

Filet de poisson au four et mélange de petits légumes

120 gr Cabillaud, dorade ou autre poisson blanc de votre choix avec mélange de petits légumes.

Accompagnement :

Salade verte

Vous trouverez la recette sur la page suivante

Filet de poisson au four

Avec mélange de petits légumes
(si vous utilisez des légumes congelés
faites les légèrement cuire avant)

120 gr de cabillaud, haricots verts carottes
et petits pois coupés en morceaux

Mettre votre cabillaud avec vos petits
légumes sur votre plateau de four

1cc d'huile d'olive, sel et poivre

Mettre au four à 150° durant 20-30 min.

Ajouter un peu de coriandre ou autres
épices de votre choix

Accompagnement : salade verte.+15 gr
parmezan

Vendredi

Petit déjeuner

Café ou thé

Omelette hyperprotéinée

(4 blanc 2jaunes) une tranche de bacon de dinde ou une demi boîte de thon à l'eau (1% de mat grasse)

Fruit de saison au choix

Vous pouvez ajouter une salade de crudités au choix,

→ si vous préférez manger sucré, choisissez un petit déjeuner d'un jour précédent .

10h00

Pas de collation

Déjeuner

Déjeuner ultra rapide à préparer

2 oeufs durs

Haricots verts

Assaisonnement : citron huile d'olive (1 cc)

Dessert : fruits rouges au choix

16h00

1 fromage blanc 0% maximum 5% (80-100 gr) : avec ou sans stevia à saupoudrer de graines de chia (1cc) + 5 noix + 10 pépites de chocolat noir (petites)

Dîner

Ratatouille pour 2 personnes avec steak de veau

1 aubergine, 1 courgette, 1 poivron rouge, 1 oignon rouge, 2 tomates, 1 cc d'huile d'olive, 3 branches de thym frais, 7 feuilles de basilic frais , poivre ,sel , piment en poudre et paprika

Pelez les tomates puis coupez-les en tout petits dés, les réserver, lavez, pelez et coupez les aubergines en fines lamelles 3 cm sur 10 environ puis les poivrons et les courgettes, faire cuire séparément à la vapeur les aubergines, les poivrons et les courgettes, une fois cuit peler les poivrons, dans une grande poêle mettre 1 cs d'huile d'olive puis y jeter les oignons pour les faire dorer, ajoutez les dés de tomates, la branche de thym et remuer régulièrement, ajouter les poivrons, les aubergines les courgettes et le basilic Faire cuire votre steak de veau (120 gr)